

# ❀2月 献立表❀

平成 26 年

練馬区立豊玉小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
3	月	牛乳	茶めし 節分豆 いわしの梅煮 野菜の薬味あえ すまし汁	いわし さば削り節 絹ごし豆腐 大豆 牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 ごま油	こまつな にんじん みつば 梅 もやし ねぎ にんにく しょうが しめじ だいこん
4	火	牛乳	なめし 揚げギョウザ 豚肉と豆腐のスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 ぎょうざの皮 小麦粉 上白糖 くす粉 油 ごま油	にら にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが キャベツ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 はくさい
5	水	牛乳	卵チャーハン 春雨スープ 果物(りんご)	焼き豚 たまご 豚もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 はるさめ 油 ごま油	にんじんにら 干し椎茸 ねぎ グリーンピース しょうが はくさい りんご
6	木	牛乳	スバゲティミートソース コールスローサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳 粉チーズ	スバゲティ 三温糖 小麦粉 オリーブ油 コーンクリーム ドレッシング	にんじん トマト 伍詰 バセリ にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし 伍詰
7	金	牛乳	ご飯 魚のごま味噌焼き いそかあえ しゃべこと汁	さわら 赤みそ 焼き豆腐 うすら豆 かつお節 牛乳 刻みのり	精白米 三温糖 ごま じゃがいも こんにゃく ごま油	にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ
10	月	牛乳	えだまめごはん 魚のマリアナス むらくも汁	かじきまぐろ たまご 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 小麦粉 上白糖 油	にんじん ほうれんそう むきえだまめ しょうが 干し椎茸 ねぎ
12	水	牛乳	鶏肉とごぼうのごはん 焼きししゃも うちこみ汁	鶏もも肉 油揚げ 白みそ 牛乳 ししゃも	精白米 上白糖 干しうどん 油	にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ
13	木	牛乳	ゆかりご飯 野菜のごま酢あえ おでん	さつま揚げ ちくわ つみれ がんもどき うすら卵 牛乳 こんにゃく	精白米 上白糖 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ すりごま	にんじん こまつな もやし だいこん
14	金	牛乳	エクシアパン カリフラワーのクリーム煮 果物(いちご)	短冊ベーコン 鶏もも肉 牛乳 粉チーズ	ミルクパン チョコレート じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム カリフラワー いちご
17	月	牛乳	ご飯 豚肉の三州煮 小松菜とじゃこ炒め 板のり	生揚げ いか 短冊 牛乳 ちりめんじゃこ 味付けのり	精白米 じゃがいも 三温糖 こんにゃく 油	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 玉葱 グリーンピース
18	火	牛乳	キャロットライス スパニッシュステーキ ベーコンとポテトのスープ	豚ひき肉 たまご 短冊ベーコン 牛乳 調理用牛乳 ピザ用チーズ	精白米 パン粉(生) 上白糖 じゃがいも ごま油 油	にんじん ブロッコリー 玉葱
19	水	牛乳	ご飯 蒸しダラのきのこソース ほうれんそうのおかかあえ けんちん汁	たら かつお節 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 こんにゃく さといも ごま油 油	わけぎ ほうれんそう にんじん しめじ maidake えのきたけ もやし ごぼう だいこん ねぎ
20	木	牛乳	五目あんかけ焼きそば ない乳豆腐	豚もも肉 うすら卵 牛乳 粉寒天	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 くす粉 水あめ ごま油 油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい もやし 黄桃 パイナップル みかん 伍
21	金	牛乳	海の幸ピラフ 洋風すいとん 果物(みかん)	生むきえび いか 鶏もも肉 たまご 牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	精白米 おおむぎ かたくり粉 小麦粉 白玉粉 油	にんじん こまつな 玉葱 だいこん かぶ はくさい キャベツ みかん
24	月	牛乳	干草うどん 真珠団子 果物(はるみ)	豚もも肉 油揚げ かまぼこ 白みそ 豚ひき肉 鶏もも肉 大豆 牛乳	うどん もち米 かたくり粉	にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ はくさい ねぎ しょうが みかん
25	火	牛乳	八丈島の明日葉入りかきあげ丼 白菜の漬物 豆腐とわかめの味噌汁	いか 短冊 大豆 たまご 絹ごし豆腐 白みそ 牛乳 さくらえび カットわかめ	精白米 薄力粉 上新粉 上白糖 油	あしたば にんじん とうがらし 玉葱 はくさい もやし だいこん ねぎ
26	水	牛乳	ハムチーズロール 野菜のスープ煮 青のりポテト	ローズハム 短冊ベーコン 鶏もも肉 ウィナー 牛乳 ピザ用チーズ あおのり	食パン じゃがいも 油	にんじん さやいんげん しょうが にんにく セロリー 玉葱 キャベツ
27	木	牛乳	マーボー丼 もやしのスープ 華風大根	豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐 豚もも肉 牛乳	精白米 上白糖 くす粉 かたくり粉 油 ごま油	にんじんにら しょうが 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ もやし だいこん
28	金	牛乳	ポークカレーライス キャベツのレモン風味 ピーチゼリー	かつお節 牛乳 粉寒天	精白米 押し麦 じゃがいも 上白糖 小麦粉 油 バター	にんじん さやいんげん にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ レモン果汁 ネクタリン

【2月の旬の食材】かぶ カリフラワー キャベツ ごぼう こまつな セロリー だいこん ねぎ はくさい さわら たら いか のり わかめ  
 【行事食】3日・・節分メニュー 7日・・事の日(8日)メニュー 28日・・交流給食会  
 【新メニュー】24日・・真珠だんご 26日・・ハムチーズロール 【地場産物】25日・・八丈島の明日葉入りかきあげ丼



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

### 一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
						A gRE	B1 mg	B2 mg			
2月分平均	630	24.8	18.6	345	2.2	273	0.4	0.5	34	4.4	2.6
学校給食 摂取基準	640	28 18~32	摂取エネルギー 全体の 25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5 未満